

Sopa de fonoll, una recepta tradicional plena d'aromes mediterrànies

Gastronomia | 31-10-2025 | 22:28



SOPA DE FONOLL

Una sopa reconfortant i aromàtica, la sopa de fonoll és una de les moltes sopes d'herbes tradicionals dels Països Catalans, elaborada amb ingredients humils però carregats de sabor i memòria.

Altres variants populars són les sopes de farigola, les d'all i farigola (o timó), les de menta, serpoll, sàlvia, poniol o orenga. També se'n poden trobar versions semblants a Algèria, Itàlia i Occitània, on es coneixen com a Aiga bolhida. En algunes comarques, com el Maestrat, aquestes sopes reben el nom de 'sopes de pastor'.

Ingredients

1 litre d'aigua

Unes branquetes de fonoll fresc

Un raig d'oli d'oliva verge

Un polsim de sal

Pa (preferiblement del dia anterior)

2 ous

Elaboració

Poseu a bullir l'aigua amb el fonoll. Després de 5 o 6 minuts, retireu el fonoll i afegiu-hi les llesquetes de pa, l'oli i una mica de sal. Amb un batedor de varetes, esfrimoleu bé la sopa i deixeu-la bullir uns 10 minuts més.

Abans de retirar-la del foc, incorporeu-hi els ous mentre remeneu amb el batedor perquè quedin ben integrats.

Notes

Podeu aprofitar pa de pagès d'un o dos dies, que donarà més consistència a la sopa.

Algunes versions afegeixen menta al final de la cocció, un cop el pa ja ha bullit.

També es pot preparar sense ou, però el resultat serà menys gustós.

Seguint el mateix procediment, podeu elaborar altres variants com la sopa de farigola, la de sàlvia o la sopa de coentros (de coriandre), típica de Portugal.

Autor: Jaume Fàbrega